ещё вкуснее и проще

60

страниц лучших рецептов

пароварка

обеды

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Вкусные, красивые, полезные и низкокалорийные кушанья из пароварки легко готовятся и хорошо усваиваются. В этой книге вы найдете оригинальные рецепты приготовления сытных и вкусных обедов на пару!

- С. П. Кашин
  - Супы и борщи
    -
    - Бульон куриный классический
    - Русская похлебка с перловой крупой
    - Рассольник русский с гусиными потрохами
    - Суп овощной
    - Красный фасолевый суп
    - Суп-пюре гороховый
    - Летний суп из щавеля
    - Суп-пюре из курицы
    - Сырный суп-пюре
    - Суп-лапша из говядины
    - Бульон с клецками
    - Грибной суп
    - Суп молочный с вермишелью
    - Сливочный суп с огурцами и шпикачками
    - Борщ из квашеной капусты с грибами
    - Луковый суп
    - Томатный суп с фрикадельками
    - Суп-пюре из речной рыбы
    - Тыквенный суп с корицей
    - Свекольный борщ
    - Суп из овсяных хлопьев
  - Вторые блюда
    - Рыбные котлеты с макаронами
    - Почки в сметане
    - Котлеты куриные с овощами
    - Куриные шейки с рисом
    - Булочки с сосисками и сыром
    - Баранина с брынзой
    - Фасоль стручковая с помидорами
    - Курица с перловой крупой
    - Картофель с ветчиной
    - Молодой картофель с тмином
    - Морской язык в горчичном соусе

- Картофельные лепешки
- Филе цыпленка в вине
- Паровой цыпленок табака
- Караси в омлете
- Курица с капустой
- Бешбармак по-татарски
- Ленивые голубцы
- Картофель в бульоне
- Рулет рыбный
- Колбаски в остром соусе
- Рыба паровая классическая
- Рулет из печени
- Котлетки из баранины с рисом
- Мозги паровые со специями
- Тефтели классические с картофелем

○ Салаты

-
- Салат-коктейль из креветок
- Салат картофельный с сельдью
- Салат из курицы с виноградом
- Салат из индейки со сливками
- Салат грибной с курицей
- Салат-закуска из баклажанов с грибами
- Салат из куриных желудков
- Горячий салат из фасоли
- Салат из свекольной ботвы с орехами и аджикой
- Салат свекольный со сметаной
- Тыквенный салат

○ Блюда из фарша

- Биточки классические с зеленью
- Цветной бульон с фрикадельками
- Тефтели из сазана
- Долма в виноградных листьях
- Куриные фрикадельки в сливочном соусе
- Котлеты из курицы с мандаринами
- Котлеты из печени «Медвежонок»
- Котлеты паровые
- Зразы из индейки
- «Птичьи гнезда» из телятины
- Трубочки из говядины с сыром
- Мясные шарики
- Суфле куриное
- Куриные палочки
- Рыбные котлеты с грибами

- Куриные зразы с омлетом
- Биточки донские
- Мясной батон
- Пюре из говядины с рисом
- Кнели из говядины
- Котлеты куриные с орехами
- Рулет с черносливом

- Овощные блюда
  - Помидоры с сыром
  - Котлеты из фасоли с овощами
  - Капустные котлеты
  - Морковный пудинг с яблоками
  - Шары морковные
  - Суфле картофельное
  - Цветная капуста в сметане
  - Паштет капустный
  - Кабачки с яйцом

С. П. Кашин
Пароварка. Обеды

Супы и борщи

Супы и борщи – традиционное первое обеденное блюдо во многих кухнях мира. В жидких горячих блюдах содержатся в растворенном виде вещества, необходимые для секреции пищеварительных желез, поэтому суп или борщ подготавливает пищеварительную систему человека к усвоению более тяжелой пищи – вторых и третьих блюд.

На пару можно приготовить супы-пюре, заправочные супы, борщи на овощном или мясном бульоне. Заправку в паровые супы можно заранее обжаривать отдельно, а можно опускать непосредственно в бульон перед началом варки.

Бульон куриный классический

Ингредиенты

$^1/_2$ тушки курицы, 2 морковки, 2 яйца (сваренных вкрутую), по 3 веточки петрушки и укропа, соль.

Способ приготовления

Курицу вымыть, разрезать на четыре части, положить в емкость. Добавить нарезанную кружками морковь, посолить и поставить на среднюю решетку пароварки.

В готовый бульон добавить мелко нарезанную зелень, в каждую тарелку положить по кусочку курицы и половинке разрезанного вдоль яйца.

Русская похлебка с перловой крупой

Ингредиенты

$^1/_2$ стакана перловой крупы, 2 картофелины, 200 г капусты белокочанной, 2 луковицы, 1 морковка, 1 пучок укропа, 1 $^1/_2$ стакана воды, соль.

Способ приготовления

Перловую крупу промыть и замочить в холодной воде. В это время нашинковать капусту, очистить и нарезать кубиками морковь и картофель, лук измельчить. Выложить перловую крупу в емкость, добавить овощи, залить горячей водой, посолить и поставить на нижний поддон пароварки. В готовую похлебку добавить измельченный укроп.

Рассольник русский с гусиными потрохами

Ингредиенты

1 кг гусиных потрохов, 2 луковицы, 2 морковки, 2 соленых огурца, 2 картофелины, 2 столовые ложки перловой крупы, 1 стакан огуречного рассола, 2 лавровых листа, 100 г сметаны.

Способ приготовления

Картофель, морковь и лук очистить, вымыть и нарезать небольшими кубиками, огурец – тонкими ломтиками. Потроха тщательно вымыть и мелко нарезать, довести на огне до кипения и снять пену. Выложить потроха в емкость, добавить подготовленные овощи. Положить лавровый лист, залить все бульоном и огуречным рассолом, поставить на среднюю решетку пароварки.

Подавать на стол со сметаной.

Суп овощной

Ингредиенты

1 морковка, 1 луковица, 2 картофелины (среднего размера), 100 г капусты белокочанной, 100 г капусты цветной, 4 столовые ложки зеленого консервированного горошка, 1 болгарский перец, 1 помидор, 5–6 веточек петрушки, 3–4 веточки укропа, вода, сметана, соль.

Способ приготовления

Все овощи нарезать небольшими кусочками, капусту белокочанную тонко нашинковать, а цветную разобрать на соцветия и положить в емкость. Посолить, залить кипящей водой и поставить на среднюю решетку пароварки.

В готовый суп добавить зеленый горошек и измельченную зелень. Можно подавать на стол со сметаной.

Красный фасолевый суп

Ингредиенты

$^1/_2$ кг мякоти телятины, 5 картофелин (среднего размера), 1 луковица, 1 $^1/_2$ стакана красной фасоли, $^1/_2$ чайной ложки красного молотого перца, 1 столовая ложка томатной пасты.

Способ приготовления

Фасоль предварительно замочить на 2–3 часа. Телятину нарезать небольшими порционными кусками и сложить в емкость.

Сверху выложить кубики картофеля, целую луковицу и фасоль, добавить томатную пасту, посолить, поставить на среднюю решетку в пароварку. В готовый суп добавить красный перец.

Суп-пюре гороховый

Ингредиенты

$^1/_2$ кг свинины (отварной, с косточкой), 200 г свиной грудинки (копченой), 4 стакана свиного бульона, 1 стакан половинок гороха, 1 луковица, 1 морковка, 2 картофелины, 200 г ржаных сухариков (мелких), соль.

Способ приготовления

Свинину мелко нарезать и вместе с косточкой положить в емкость. Выложить туда нарезанную кубиками копченую грудинку, замоченный горох, нарезанные кубиками морковь и картофель, целую луковицу.

Залить бульоном, посолить, накрыть крышкой и поставить на верхнюю решетку пароварки.

Подавать на стол с сухариками.

Летний суп из щавеля

Ингредиенты

2 пучка щавеля, 4 картофелины (среднего размера), 3 яйца (сваренных вкрутую), 100 г сметаны, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления

В емкость с холодной водой сложить нарезанный щавель и кубики картофеля.

Поставить емкость на среднюю решетку в пароварку на 25 минут.

Вынуть емкость, добавить измельченную зелень, посолить, поставить в пароварку еще минут на десять.

При подаче на стол в каждую тарелку положить половинку вареного яйца и ложку сметаны.

Суп-пюре из курицы

Ингредиенты

1 курица, 1 вилок цветной капусты, 6 желтков (сваренных вкрутую), $^1/_2$ стакана сливок, 1 стакан сухариков из белого хлеба, соль.

Способ приготовления

Курицу отварить до полуготовности, разрезать на 6 порционных частей и сложить в емкость. Желтки размять вилкой.

Добавить к курице разобранную на соцветия капусту, желтки, сливки и соль. Залить бульоном, поставить на среднюю решетку пароварки.

Подавать на стол с сухариками.

Сырный суп-пюре

Ингредиенты

400 г плавленого сыра, 2 луковицы, 3 картофелины, 1 корень петрушки, соль.

Для гренок: 4 ломтика белого хлеба для тостов, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки.

Способ приготовления

Картофель и лук очистить, вымыть и мелко нарезать; корень петрушки нарезать мелкими кубиками. Переложить овощи в емкость, залить кипящей водой и поставить на среднюю решетку пароварки на 20 минут. Вынуть емкость, добавить натертый крупно сыр, посолить и поставить в пароварку еще на 20 минут. В это время приготовить тосты в тостере или обжарить хлеб на сковороде.

Готовый суп подавать к столу с гренками, посыпанными зеленью петрушки.

Суп-лапша из говядины

Ингредиенты

0,6 кг мякоти говядины, 0,3 кг мякоти телятины, 1 луковица, 1 морковка, 1 корень петрушки, зелень укропа, соль.

Для лапши: 1 стакан муки, $^1/_2$ стакана воды, $^1/_2$ чайной ложки шафрана, соль.

Способ приготовления

Говядину и телятину нарезать тонкими кусочками, сложить в емкость. Добавить кружки моркови, корня петрушки и целую луковицу, посолить, залить водой и поставить на верхнюю решетку пароварки на 35 минут.

Тесто для лапши: муку, воду и соль перемешать, добавить шафран для золотистого цвета. Тесто раскатать, нарезать тонкую длинную лапшу, опустить ее в емкость, накрыть крышкой и снова поставить в пароварку еще на 15 минут.

Подавать с мелко нарезанной зеленью.

Бульон с клецками

Ингредиенты

1 курица, 1 морковка, 100 г сметаны, 1 пучок укропа, соль.

Для клецок: 1 стакан муки, 1 яйцо, $^1/_2$ стакана воды, соль.

Способ приготовления

Курицу вымыть, разрезать на две половинки и опустить в емкость с водой.

Емкость поставить на нижний поддон пароварки на 30 минут.

Из муки, яйца, соли и теплой воды приготовить тесто.

В закипевший бульон добавить кружки моркови, положить чайной ложкой кусочки теста, посолить и поставить в пароварку еще на 15 минут.

В готовый бульон добавить измельченную зелень. Подавать со сметаной.

Грибной суп

Ингредиенты

300 г белых грибов (сушеных), 2 картофелины, 1 морковка, 1 луковица, 100 г сметаны, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками, коренья измельчить.

Грибы замочить на 2 часа, тщательно промыть и сложить в емкость.

Добавить картофель и морковь, положить целую головку лука, мелко нарезанные корни петрушки и сельдерея, посолить, залить водой и поставить на среднюю решетку пароварки.

Подавать со сметаной.

Суп молочный с вермишелью

Ингредиенты

150 г вермишели (мелкой), 1 л молока, 1 чайная ложка сахара, 1 чайная ложка сливочного масла, $^1/_2$ чайной ложки ванили, соль.

Способ приготовления

Вермишель выложить в емкость, залить кипящим молоком, посолить, добавить сливочное масло и ваниль, аккуратно перемешать. Емкость поместить на среднюю решетку пароварки.

Сливочный суп с огурцами и шпикачками

Ингредиенты

2 сардельки-шпикачки, 1 луковица, 2 свежих или соленых огурца, $^1/_2$ стакана белого столового вина, 1 стакан сливок (жирных), 2 столовые ложки сливочного масла, 1 пучок укропа, $^1/_2$ чайной ложки белого молотого перца, гренки из белого хлеба, соль.

Способ приготовления

Лук очистить и нарезать полукольцами, огурец нарезать ломтиками, сардельку очистить от оболочки и нарезать кружками.

В сковороду выложить кубики сливочного масла, сардельки, лук и огурец. Обжаривать все 5 минут на слабом огне и переложить в емкость.

Залить вином, теплыми сливками, посолить, поперчить и поставить на среднюю решетку пароварки.

Подавать с измельченным укропом и гренками.

Борщ из квашеной капусты с грибами

Ингредиенты

100 г грибов (любых, сушеных), 200 г квашеной капусты, 3 стакана мясного бульона, 2 картофелины, 1 морковка, 1 свекла (средняя), 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки томатной пасты, 100 г сметаны, 1 лавровый лист, $^1/_2$ чайной ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Сушеные грибы замочить на 2 часа, затем слить воду, промыть и мелко нарезать. Свеклу, морковь, картофель очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Лук разрезать на две половинки, чеснок мелко нарезать.

Квашеную капусту промыть. Выложить в емкость все продукты, залить мясным бульоном, посолить, поперчить, добавить томатную пасту и лавровый лист.

Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Подавать на стол со сметаной.

Луковый суп

Ингредиенты

3 луковицы, 3 зубчика чеснока, 3 столовые ложки сливочного масла, 1 стакан белого сухого вина, 100 г сыра (любого), 4 стакана куриного бульона, соль.

Для гренок: 4 ломтика белого хлеба, 1 столовая ложка сливочного масла, $^1/_2$ чайной ложки паприки.

Способ приготовления

Лук и чеснок очистить и измельчить. Выложить лук и чеснок в емкость, залить горячим бульоном, посолить и поставить на среднюю решетку пароварки на 20 минут. Вынуть из пароварки, долить вино, положить нарезанный кусочками сыр, сливочное масло, поставить на верхнюю решетку пароварки еще на 20 минут.

Гренки: слегка обжарить хлеб на сливочном масле и посыпать паприкой.

Томатный суп с фрикадельками

Ингредиенты

4 помидора, 1 луковица, 1 стебель сельдерея, 1 стакан томатного сока, 1 щепотка майорана, 1 пучок петрушки, 2 столовые ложки сливочного масла.

Для фрикаделек: 250 г говяжьего фарша, 3–4 веточки петрушки, соль.

Способ приготовления

Помидоры обдать кипятком и снять кожицу. Мякоть нарезать кубиками.

Лук очистить и нарезать кубиками, сельдерей – тонкой соломкой, петрушку измельчить.

На сливочном масле слегка обжарить лук, сельдерей и петрушку. Выложить помидоры и обжаренную смесь в емкость, посолить, добавить майоран, залить томатным соком и горячим бульоном, поставить на среднюю решетку пароварки на 10 минут.

В это время из фарша, измельченной зелени и соли сформовать маленькие шарики.

Вынуть емкость с супом из пароварки, опустить туда фрикадельки и снова поставить емкость в пароварку еще на 20 минут.

Суп-пюре из речной рыбы

Ингредиенты

$^1/_2$ кг речной рыбы (любой, мелкой), 2 столовые ложки сливочного масла, 1 морковка, 2 луковицы, 4 желтка (сваренных вкрутую), 1 пучок укропа, 1 корень петрушки, 4 лавровых листа, соль.

Способ приготовления

Рыбу очистить, вымыть и целиком сложить в марлевый мешочек.

Лук, зелень и корень петрушки очистить, вымыть и измельчить, морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Все обжарить на сливочном масле.

Мешочек с рыбой положить в емкость, добавить растертые с солью обжаренные коренья, овощи и лавровый лист, залить кипятком.

Поставить емкость на среднюю решетку пароварки. В готовый суп добавить растертые с солью желтки.

Тыквенный суп с корицей

Ингредиенты

1 тыква (средних размеров), 2 луковицы, 3 столовые ложки сливочного масла, 100 г сливок, $^1/_2$ чайной ложки корицы, 1 $^1/_2$ л воды, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления

Острым ножом срезать с тыквы верхушку, мякоть аккуратно вырезать и нарезать кубиками. Лук нарезать полукольцами и обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. Тыкву и лук сложить в емкость, посолить, добавить корицу, сливки, залить кипятком и поставить на верхнюю решетку пароварки.

Готовый суп вылить в оставленную тыкву, накрыть срезанной крышечкой и так подавать на стол, украсив веточками петрушки.

Свекольный борщ

Ингредиенты

2 свеклы (средние), 2 морковки, 2 луковицы, 1 корень сельдерея, 2 стакана мясного бульона, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 чайная ложка сахара, 2 лавровых листа, 5 горошин душистого перца, соль.

Способ приготовления

Свеклу и морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке.

Лук нарезать мелкими кубиками, корень сельдерея тонкой соломкой. Выложить овощи в емкость, залить горячим мясным бульоном, посолить, добавить перец и лавровый лист, сахар и лимонный сок. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Подавать борщ со сметаной.

Суп из овсяных хлопьев

Ингредиенты

$^1/_2$ стакана овсяных хлопьев, 2 картофелины, 1 морковка, 1 луковица, 1 пучок укропа, 1 $^1/_2$ л воды, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить от кожуры, вымыть, нарезать кубиками. Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкими кружками.

Лук очистить и измельчить. Хлопья выложить в емкость, добавить овощи, посолить, залить кипятком. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Готовый суп посыпать измельченной зеленью.

Вторые блюда

Рыбные котлеты с макаронами

Ингредиенты

$^1/_2$ кг рыбного фарша (любого), 250 г макарон (лучше рожков), 300 г батона (черствого), 100 г свиного сала, 2 луковицы, 2 яйца, $^1/_2$ стакана молока, $^1/_2$ чайной ложки черного молотого перца, 2 столвые ложки муки, соль.

Способ приготовления

В рыбный фарш добавить кусочки свиного сала, нарезанный кубиками лук и пропустить все через мясорубку. Батон замочить на 10 минут в молоке, затем отжать и тоже пропустить через мясорубку. Положить в готовый фарш одно яйцо, перец и соль, тщательно перемешать.

Сформовать котлеты, обвалять сначала в яйце, затем в муке, выложить в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки. Одновременно на нижний поддон для круп поставить емкость с макаронами, залитыми холодной водой. Готовые макароны посолить, добавить сливочное масло. Подать с котлетами.

Почки в сметане

Ингредиенты

$^1/_2$ кг свиных почек, 2 морковки, 1 столовая ложка крахмала, 4 столовые ложки растительного масла, 1 $^1/_2$ стакана сметаны, 1 пучок петрушки, 1 корень петрушки, 1 пучок зеленого лука, соль.

Способ приготовления

Почки разрезать вдоль, вычистить, промыть и нарезать тонкими ломтиками. Лук, морковь и петрушку мелко нарезать и обжарить с добавлением крахмала на растительном масле вместе с почками 5 минут. Выложить полученную смесь в емкость, залить сметаной и поставить на среднюю решетку пароварки.

Котлеты куриные с овощами

Ингредиенты

1/2 кг куриного фарша, 100 г черствого батона, 1/2 стакана молока, 1 яйцо, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 1/2 чайной ложки смеси перцев, зелень укропа, соль.

Для гарнира: 4 помидора (средних размеров), 4 болгарских перца (средних размеров), 1 морковка.

Способ приготовления

Батон залить молоком на 15 минут. В фарш добавить яйцо, отжатый батон, соль, паприку, измельченный укроп. Все тщательно перемешать и взбить в блендере или вилкой. Сформовать небольшие котлеты, обвалять в панировочных сухарях и выложить в емкость для пароварки. Помидоры, морковь и болгарский перец нарезать кубиками и сложить в другую емкость. Котлеты поставить на среднюю решетку, а овощи – на верхнюю.

Куриные шейки с рисом

Ингредиенты

12 куриных шеек (крупных), $^1/_2$ стакана манной крупы, $^1/_2$ чайной ложки красного молотого перца, соль.

Для гарнира: 1 стакан риса, 2 столовые ложки томатной пасты, 1 пучок зелени (любой).

Способ приготовления

Шейки тщательно промыть, кожу снять и зашить с одного конца светлыми нитками. Внутренние части шеек отварить 10 минут и оставить.

Манную крупу промыть, посолить, поперчить и нафаршировать ею подготовленные шейки. Выложить шейки в емкость, залить полученным бульоном и поставить на верхнюю решетку пароварки.

Рис промыть, залить водой, посолить, добавить томатную пасту и поставить на нижний поддон пароварки.

Подавать шейки с рисом, украсив зеленью.

Булочки с сосисками и сыром

Ингредиенты

8 сосисок, $^1/_2$ стакана муки, $^1/_2$ стакана молока, 100 г плавленого сыра, 100 г сыра (любого, твердых сортов), 2 яйца, соль.

Способ приготовления

Муку просеять, добавить взбитое с одним яйцом и солью молоко, вымесить тесто. Раскатать тесто в тонкий пласт, вырезать несколько прямоугольников размером 5х4 см. На каждый прямоугольник положить ломтик плавленого сыра и сосиску. Завернуть сыр и сосиски в тесто, края защепить, смазать булочки яйцом, сложить их в емкость, посыпав каждую натертым твердым сыром. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Баранина с брынзой

Ингредиенты

0,8 кг мякоти баранины, 200 г брынзы, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 пучок кинзы, 3 веточки базилика, 3 веточки петрушки, 3 столовые ложки майонеза, соль.

Способ приготовления

Баранину вымыть, освободить от пленок, нарезать тонкими порционными кусками, натереть маслом и солью, выложить в емкость для пароварки. Сверху выложить измельченный чеснок, на него – измельченную зелень и кусочки брынзы. Все залить майонезом и закрыть крышкой. Поставить на среднюю решетку пароварки.

При подаче осторожно выложить на блюдо, стараясь не нарушить слоев.

Фасоль стручковая с помидорами

Ингредиенты

$^1/_2$ кг стручковой фасоли, 6 помидоров (среднего размера), 3 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка яблочного уксуса, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 6 веточек петрушки.

Способ приготовления

Стручки фасоли нарезать небольшими кусочками, сложить в емкость для пароварки, добавить сливочное масло, уксус, панировочные сухари, посолить. Емкость поставить на верхнюю решетку пароварки.

Готовую фасоль подавать на стол с нарезанными дольками помидорами и веточками петрушки.

Курица с перловой крупой

Ингредиенты

4 куриных окорочка, 1 стакан перловой крупы, 1 морковка, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 столовая ложка майонеза, приправа для курицы, соль.

Способ приготовления

Перловую крупу промыть, замочить на 4 часа и отварить до полуготовности. Окорочка нарезать небольшими кусочками и натереть приправой для курицы, смешанной с майонезом, томатной пастой и измельченным чесноком. Оставить окорочка мариноваться на 2 часа. Выложить окорочка в емкость для пароварки.

В перловую кашу добавить нарезанные кубиками лук и моркови, выложить эту смесь на окорочка, закрыть фольгой. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Картофель с ветчиной

Ингредиенты

8 картофелин (небольших), 200 г ветчины, 2 столовые ложки сливочного масла, $^1/_2$ стакана сливок, 1 пучок петрушки, $^1/_2$ ч. ложки карри, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить, вымыть и нарезать тонкими кружочками.

Емкость для пароварки смазать сливочным маслом и уложить туда картофель, пересыпая его карри, солью и измельченной петрушкой. Сверху выложить полоски ветчины, залить сливками и поставить на среднюю решетку пароварки.

Готовый картофель подавать на стол на большом блюде.

Молодой картофель с тмином

Ингредиенты

8 молодых картофелин (некрупных), 4 столовые ложки сливочного масла, 1 чайная ложка тмина, 4 веточки петрушки, 4 веточки укропа, вода, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить, вымыть, разрезать каждый клубень на четыре части и залить горячей водой. В емкость с картофелем добавить тмин и поставить ее на среднюю решетку пароварки. Готовый картофель выложить на блюдо, украсить зеленью и полить растопленным сливочным маслом.

Морской язык в горчичном соусе

Ингредиенты

$^1/_2$ кг филе морского языка, 3 луковицы, 3 столовые ложки сливочного масла, 3 чайные ложки горчицы, 3 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка уксуса, соль.

Способ приготовления

Филе промыть, нарезать порционными кусками, посолить, обмазать горчицей и слегка обжарить на сливочном масле. Лук нарезать полукольцами, залить кипятком, подержать под крышкой 5 минут, затем воду слить и сбрызнуть лук уксусом. Рыбу переложить в емкость, сверху выложить кольца лука, залить все майонезом и поставить на среднюю решетку пароварки.

Картофельные лепешки

Ингредиенты

7-8 картофелин (средних размеров), 2 луковицы, 100 г шпика, 3 столовые ложки муки, 3 столовые ложки панировочных сухарей, $^1/_2$ чайной ложки красного молотого перца, 1 стакан сметаны, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить от кожуры, вымыть, натереть на крупной терке и посолить. Через 10 минут отжать, добавить муку, перец, сформовать круглые небольшие лепешки, обвалять их в панировочных сухарях и выложить в емкость. Добавить обжаренный с нарезанным кубиками луком шпик и поставить емкость на верхнюю решетку пароварки.

Подавать на стол со сметаной.

Филе цыпленка в вине

Ингредиенты

4 порционных куска куриного филе, $^1/_2$ стакана белого сухого вина, 2 столовые ложки сливочного масла, 4 веточки базилика, приправа для курицы, соль.

Способ приготовления

В сотейнике растопить сливочное масло и обжаривать на нем филе 10 минут. Переложить филе в емкость, натереть его приправой, смешанной с солью. Влить в емкость вино и поставить на среднюю решетку пароварки. При подаче на стол украсить веточками базилика.

Паровой цыпленок табака

Ингредиенты

1 цыпленок, 2 зубчика чеснока, 2 чайные ложки сметаны, 2 чайные ложки топленого масла, 1 чайная ложка томатного кетчупа, 1 пучок кинзы, маринованные огурчики, соль.

Способ приготовления

Цыпленка вымыть, разрезать вдоль пополам, слегка отбить. Чеснок и кинзу измельчить, смешать с кетчупом и сметаной. Натереть этой смесью цыпленка и обжаривать его 5–6 минут на топленом масле. Переложить половинки цыпленка в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки. Перед подачей каждую половинку разрезать на две части. Подавать к столу с маринованными огурчиками.

Караси в омлете

Ингредиенты

2 карася (небольших), 1 луковица, 2 помидора, 5 зубчиков чеснока, 2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени укропа.

Для омлета: 5 яиц, 2 столовые ложки майонеза, 2 стакана молока, соль.

Способ приготовления

Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть и нарезать порционными кусками. Куски надрезать с обеих сторон крест-накрест, посолить, обвалять в муке и обжарить до золотистого цвета на растительном масле.

Смесь для омлета: смешать яйца с майонезом, посолить.

Выложить рыбу в емкость, сверху разложить дольки помидоров, кусочки чеснока, веточки укропа, залить все омлетной смесью и поставить на нижний поддон пароварки.

Курица с капустой

Ингредиенты

1 курица, 1 вилок капусты белокочанной (небольшой), 3 помидора, 4 зубчика чеснока, 1 стакан растительного масла, 5–6 веточек петрушки, 1 чайная ложка семян укропа, соль.

Способ приготовления

Курицу нарезать небольшими кусочками, посолить. Половину растительного масла смешать с измельченным чесноком и зеленью, натереть этой смесью кусочки курицы и оставить на 15 минут.

В это время тонко нашинковать капусту, помидоры нарезать небольшими дольками.

В емкость выложить слой капусты, немного посолить, на него разложить половину кусочков курицы, сверху добавить кубики помидоров, снова слой капусты, посолить и выложить остальные кусочки курицы.

Залить все оставшимся растительным маслом и поставить на среднюю решетку пароварки.

Бешбармак по-татарски

Ингредиенты

1 $^1/_2$ кг баранины или конины, 2 $^1/_2$ л воды, 4 луковицы, по 1 пучку петрушки, укропа, зеленого лука, 10 горошин черного перца, 2 лавровых листа, соль.

Для теста: 2 стакана муки, 2 яйца, $^1/_2$ стакана воды, соль.

Способ приготовления

Баранину залить холодной водой и поставить варить. После закипания снять пенку и готовить 30 минут, посолить.

В это время замесить тесто, раскатать его в пласт толщиной 2 мм и нарезать ромбиками 5х5 см.

Отварное мясо нарезать кусками, положить в емкость, добавить мелко нарезанный лук, измельченную зелень, лавровый лист, перец и залить кипящим бульоном.

Опустить туда ромбики теста, накрыть крышкой и поставить на среднюю решетку пароварки на 40 минут.

Из готового бешбармака вынуть мясо и выложить в глубокое блюдо вместе с ромбиками теста. Сверху украсить перышками зеленого лука. Бульон подавать отдельно в пиалах.

Ленивые голубцы

Ингредиенты

0,4 кг свиного фарша, 0,4 кг говяжьего фарша, 1 вилок капусты белокочанной, $^1/_2$ стакана длиннозерного риса, 1 морковка, 1 луковица, 1 яйцо, 3 столовые ложки растительного масла, 2 лавровых листа, $^1/_2$ чайной ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Рис промыть и отварить до полуготовности, лук измельчить. Морковь нарезать кубиками и обжаривать 4 минуты на растительном масле. Добавить в фарш взбитое яйцо, рис, лук и морковь, посолить, поперчить, перемешать. Капусту разобрать на листья, каждый лист отбить и опустить на 1 минуту в кипяток.

На дно емкости выложить половину капустных листьев, на них положить часть сливочного масла, разложить половину фарша, накрыть его оставшимися листьями и выложить на них вторую половину фарша.

Сверху положить кусочки сливочного масла, в фарш воткнуть лавровый лист. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Картофель в бульоне

Ингредиенты

$^1/_2$ тушки курицы, 4 картофелины (крупные), 3 столовые ложки сливочного масла, 2 чайные ложки лимонного сока, 1 пучок укропа, 1 л воды, соль.

Способ приготовления

Из половины курицы отварить бульон. Картофель очистить, вымыть и нарезать толстыми кружками. Уложить кружки в емкость, посолить, залить бульоном и поставить на среднюю решетку пароварки.

Готовый картофель выложить на блюдо и полить смесью сливочного масла с лимонным соком.

Рулет рыбный

Ингредиенты

$^1/_2$ кг филе рыбы (любой), 2 луковицы, 2 морковки, 2 яйца, 8 г желатина, $^1/_2$ чайной ложки черного молотого перца, вода, соль.

Способ приготовления

Морковь отварить, очистить и нарезать брусочками. Яйца сварить вкрутую, нарезать дольками. Лук очистить, измельчить. Желатин замочить в холодной воде до набухания. Филе рыбы выложить на стол, посолить, поперчить, на него уложить лук, морковь, яйца, желатин. Свернуть филе с начинкой рулетом, завернуть в фольгу, выложить на нижний поддон пароварки.

Готовый рулет охладить, положить под легкий пресс, затем нарезать тонкими ломтиками.

Колбаски в остром соусе

Ингредиенты

$^1/_2$ кг копченых колбасок, 1 луковица, 4 зубчика чеснока, 1 стакан говяжьего бульона, $^1/_2$ чайной ложки красного молотого перца.

Способ приготовления

В горячий бульон добавить перец и тщательно перемешать. Колбаски вместе с измельченным луком и чесноком обжаривать 5 минут на сливочном масле.

Выложить колбаски в емкость, залить бульоном и поставить на верхнюю решетку пароварки.

Рыба паровая классическая

Ингредиенты

1 кг филе толстолобика, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 1 стакан рыбного бульона, 1 стакан белого сухого вина, 1 лимон, соус, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, нарезать кольцами, корень петрушки нарезать мелкими кубиками. Филе рыбы без костей, но с кожей нарезать порционными кусками, уложить в емкость, посолить. Сверху выложить лука, корень петрушки, залить все вином и бульоном. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Готовую рыбу подавать на стол с ломтиками лимона и любым подходящим соусом.

Рулет из печени

Ингредиенты

$^1/_2$ кг говяжьей печени, 200 г свиного сала, 2 луковицы, 1 столовая ложка желатина, 2 столовые ложки сливочного масла, $^1/_2$ чайной ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Сало отваривать 30 минут. Печень вымыть, очистить от пленок, ошпарить кипятком и нарезать тонкими брусками.

Лук очистить, нарезать соломкой и обжарить вместе с печенью на сливочном масле. Сало нарезать тонкими ломтиками, соединить с луком, печенью и размоченным желатином, посолить, поперчить, тщательно вымешать, завернуть в целлофан, придав форму рулета.

Поместить рулет в емкость, поставить на среднюю решетку пароварки. Готовый рулет освободить от целлофана и нарезать порционными кусками или тонкими ломтиками.

Котлетки из баранины с рисом

Ингредиенты:

0,7 кг мякоти баранины, 3 столовые ложки длиннозерного риса, 3 луковицы, 1 яйцо, 2 столовые ложки топленого масла, 1 пучок петрушки, 5–6 веточек кинзы, $^1/_2$ чайной ложки черного молотого перца, 1 щепотка корицы.

Для подачи на стол: 6 маринованных огурцов, 6 маринованных помидоров, 6 маринованных болгарских перцев.

Способ приготовления

Мякоть баранины пропустить через мясорубку, рис промыть в холодной воде и добавить к фаршу, кинзу измельчить.

Выложить в фарш кинзу, корицу, соль, перец, измельченный лук, топленое масло и яйцо. Все тщательно перемешать. Из полученного фарша сформовать удлиненные котлетки. Выложить их в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки.

Готовые котлетки выложить на блюдо и подать с маринованными овощами.

Мозги паровые со специями

Ингредиенты

$^1/_2$ кг говяжьих мозгов, 1 стакан сметаны, 1 корень сельдерея, 3 лавровых листа, 6 горошин душистого перца, соль.

Для гарнира: 1 стакан риса, 2 стакана кипятка, соль.

Способ приготовления

Мозги вымыть, замочить на 1 час в холодной воде, затем снять пленки, вымыть еще раз, нарезать небольшими кусочками, сложить в емкость. Посолить, добавить специи, измельченный корень сельдерея, залить сметаной и поставить на среднюю решетку пароварки.

Рис залить подсоленным кипятком и поставить на нижний поддон пароварки. Готовые мозги подавать на стол с паровым рисом.

Тефтели классические с картофелем

Ингредиенты

1/2 кг говяжьего фарша, 1/2 кг свиного фарша, 1 стакан круглозерного риса, 1 яйцо, 1/2 стакана кефира, 2 луковицы, 1 пучок петрушки, 1 пучок укропа, 1/2 чайной ложки черного молотого перца, соль.

Для гарнира: 6 картофелин, 2 столовые ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления

Рис промыть холодной водой. Картофель очистить, вымыть, разрезать каждый клубень пополам, выложить в емкость, залить растительным маслом и посолить. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки на 30 минут.

Мясной фарш смешать со взбитым яйцом, рисом, измельченным луком и зеленью, посолить, поперчить, тщательно перемешать. Мокрыми руками сформовать шарики диаметром 5–6 см, выложить их в емкость, залить кефиром, поставить на нижний поддон пароварки на 40 минут. Подавать на стол тефтели вместе с картофелем.

Салаты

Салат – это блюдо из нескольких продуктов как близких по составу, так и совершенно разных. Большинство салатов является холодными закусками, но в пароварке можно приготовить оригинальные горячие салаты из овощей с добавлением мяса или рыбы. Такие салаты вполне могут быть и дополнением к обеду, и самостоятельными блюдами. Краткая горячая обработка в пароварке позволяет продуктам приобрести особые аромат и вкус, лучше сочетаться с другими ингредиентами.

Салат-коктейль из креветок

Ингредиенты

$^1/_2$ кг креветок (среднего размера), 1 лимон, $^1/_2$ чайной ложки карри, 1 щепотка корицы.

Способ приготовления

Замороженных креветок разморозить и быстро очистить. Сложить их целиком в емкость, сбрызнуть соком лимона, добавить карри и корицу. Поставить в пароварку на верхнюю решетку.

Подавать в креманках охлажденными.

Салат картофельный с сельдью

Ингредиенты

200 г филе сельди, 2 луковицы, 5–6 картофелин (средних размеров), 2 зеленых яблока, 1 болгарский перец, 1 стакан сметаны, 1 пучок листьев салата.

Способ приготовления

Картофель очистить, вымыть и нарезать соломкой. Сложить в емкость, посолить и поставить на среднюю решетку пароварки на 20 минут.

В это время сельдь нарезать маленькими кусочками, перец – соломкой, яблоко и лук – кубиками. В готовый картофель добавить яблоки, сельдь и разорванные руками листья салата. Залить все сметаной, перемешать.

Салат из курицы с виноградом

Ингредиенты

$^1/_2$ кг куриного белого мяса, $^1/_2$ кг белого винограда (без косточек), $^1/_2$ стакана ядер грецких орехов, 1 лимон, 2 столовые ложки оливкового масла.

Способ приготовления

Куриное мясо мелко нарезать, сбрызнуть лимонным соком, добавить целые мытые виноградины, измельченные грецкие орехи и оливковое масло.

Выложить смесь в форму и поставить на верхнюю решетку пароварки.

Салат из индейки со сливками

Ингредиенты

$^1/_2$ кг мяса индейки (без костей), 1 огурец, 2 столовые ложки риса, 100 г сливок (средней жирности), соль.

Способ приготовления

Рис промыть и замочить на 10 минут. Мясо разобрать на мелкие кусочки вдоль волокон, огурец нарезать тонкими ломтиками. Смешать кусочки индейки, ломтики огурца и рис, посолить, выложить в форму, залить сливками. Поставить на среднюю решетку пароварки.

Салат грибной с курицей

Ингредиенты

100 г шампиньонов, 100 г куриного филе (вареного), 1 головка фиолетового лука, 50 г сыра (любого, твердых сортов), 1 столовая ложка уксуса, 1 столовая ложка майонеза, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, нарезать полукольцами, обдать кипятком и сбрызнуть уксусом. Грибы обдать кипятком, мелко нарезать. Куриное филе разобрать вдоль волокон небольшими кусочками, сыр поломать на небольшие кусочки. Выложить в емкость половину лука, на него положить куриное филе, посолить, затем – слой грибов и оставшийся лук.

Посыпать сыром, смазать майонезом и поставить на среднюю решетку пароварки.

Готовый салат переложить в салатницу и аккуратно перемешать.

Салат-закуска из баклажанов с грибами

Ингредиенты

2 баклажана (крупных), 1 упаковка замороженного гарнира из риса с грибами, 2 помидора (средней величины), 100 г сыра (любого, твердых сортов), 3 столовые ложки майонеза.

Способ приготовления

Гарнир из риса и грибов выложить в емкость, посолить и поместить на верхнюю решетку пароварки на 10 минут. Баклажаны и помидоры вымыть и нарезать кружками толщиной 5 мм.

В отдельную емкость выложить сначала кружки баклажанов, на них – рисовую смесь, а сверху – кружки помидоров. Добавить ломтики сыра и майонез, поставить на верхнюю решетку пароварки еще на 30 минут.

Салат из куриных желудков

Ингредиенты

0,6 кг отварных куриных желудков, 2 луковицы, 2 морковки, 2 столовые ложки растительного масла, $^1/_2$ чайной ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Желудки нарезать тонкими ломтиками, морковь натереть на крупной терке, лук нарезать полукольцами. Добавить соль и перец, аккуратно все перемешать, выложить в форму, сверху вылить масло. Подавать блюдо на стол охлажденным.

Горячий салат из фасоли

Ингредиенты

0,2 кг мякоти говядины, 0,3 кг красной фасоли, 1 луковица, 4 зубчика чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, 1 горький перец, соль.

Способ приготовления

Фасоль замочить на 1 час, затем отварить до готовности вместе с целым куском говядины. Лук очистить, мелко нарезать и слегка обжарить на растительном масле. Говядину нарезать небольшими кусочками.

Выложить мясо, фасоль и лук в емкость, добавить размятые дольки чеснока, несколько кусочков горького перца, соль. Поставить емкость на верхнюю решетку пароварки. Подавать горячим.

Салат из свекольной ботвы с орехами и аджикой

Ингредиенты

Свекольная ботва от 3 молодых свекол, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, $^1/_2$ стакана миндаля, 4 веточки укропа, 1 чайные ложка аджики или острого кетчупа, 3 столовые ложки растительного масла.

Способ приготовления

Ботву вымыть, нарезать небольшими кусочками и обдать кипятком.

Лук и чеснок очистить, лук нарезать полукольцами, чеснок измельчить острым ножом. Орехи измельчить.

Обжаривать 3 минуты на растительном масле лук, чеснок и орехи. Выложить все в емкость, перемешать, добавить аджику и поставить на среднюю решетку пароварки.

Подавать на стол в холодном виде.

Салат свекольный со сметаной

Ингредиенты

1 свекла (крупная), 3 зубчика чеснока, $^1/_2$ стакана сметаны, 0,3 чайные ложки красного молотого перца, 1 пучок листьев салата, соль.

Способ приготовления

Свеклу вымыть, отварить до полуготовности (около 1 часа), очистить и нарезать кубиками. Выложить свеклу в емкость, смешать с измельченным чесноком, поперчить, посолить.

Добавить сметану и поставить на верхнюю решетку пароварки.

Подавать на зеленых листьях салата.

Тыквенный салат

Ингредиенты

300 г мякоти тыквы, 2 яблока (моченых), $^1/_2$ стакана изюма, 1 столовая ложка сахара, 1 столовая ложка растительного масла, 1 щепотка корицы.

Способ приготовления

Тыкву нарезать небольшими кубиками, яблоки очистить и нарезать тонкими ломтиками. Изюм вымыть, выложить к тыкве и яблокам, засыпать сахаром, добавить корицу, растительное масло, перемешать. Выложить полученную смесь в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки.

Блюда из фарша

Биточки классические с зеленью

Ингредиенты

$^1/_2$ кг говяжьего фарша, 2 яйца, 2 столовые ложки молока, 2 столовые ложки муки, укроп, соль.

Способ приготовления

Яйца взбить с молоком и солью, добавить в фарш. Измельчить укроп, всыпать в фарш и тщательно перемешать. Мокрыми руками сформовать биточки, обвалять в муке, выложить в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки.

Цветной бульон с фрикадельками

Ингредиенты

$^1/_2$ кг говяжьего фарша, 1 яйцо, 1 морковка, 4 столовые ложки консервированного зеленого горошка, вода, соль.

Способ приготовления

В фарш добавить яйцо и соль, тщательно перемешать, скатать шарики. Морковь очистить, вымыть и нарезать тонкими кружками. В кастрюлю налить кипяток, выложить шарики из фарша, добавить морковь. Поставить на среднюю решетку пароварки. В готовый бульон положить зеленый горошек.

Тефтели из сазана

Ингредиенты

1/2 кг филе сазана, 2 головы сазана, 1/2 стакана круглозерного риса, 1 яйцо, 1/2 стакана молока, 1 пучок укропа, вода, соль.

Способ приготовления

Головы сазана залить холодной водой, посолить и поставить на среднюю решетку пароварки на 20 минут. Замочить в молоке рис, укроп измельчить. Филе сазана пропустить через мясорубку, добавить яйцо, замоченный рис, измельченную зелень, посолить и тщательно перемешать. Сформовать тефтельки, залить их готовым горячим рыбным бульоном и поставить на верхнюю решетку пароварки на 20 минут.

Долма в виноградных листьях

Ингредиенты

1 кг бараньего фарша, $^1/_2$ кг бараньих ребер, 20–30 виноградных листьев, 1 стакан круглозерного риса, 2 луковицы, 100 г сметаны или кефира, 2 стакана воды, $^1/_2$ чайной ложки красного молотого перца, по 5 веточек кинзы, петрушки и базилика, 3 веточки мяты, соль.

Способ приготовления

Бараньи ребра вымыть. Виноградные листья промыть и опустить в кипяток на несколько секунд. Рис промыть и отваривать 6–7 минут. Лук и зелень измельчить, смешать с рисом, солью, перцем и добавить в фарш. Все тщательно перемешать. На каждый лист выложить немного фарша, завернуть конвертиком. На дно емкости положить бараньи ребра, на них слоями выложить конвертики с фаршем. Добавить воды, накрыть крышкой и поставить на среднюю решетку пароварки.

Подавать с кефиром или сметаной.

Куриные фрикадельки в сливочном соусе

Ингредиенты

$^1/_2$ кг куриного фарша, 100 г сыра (любого, твердых сортов), 1 луковица, 1 яйцо, $^1/_2$ стакана растительного масла, 2 чайные ложки приправы для курицы, 3–4 веточки укропа.

Для соуса: 1 стакан сливок, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка сливочного масла, $^1/_2$ лимона, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, измельчить, смешать с приправой и измельченной зеленью, добавить небольшие кусочки сыра и еще раз тщательно перемешать.

Добавить полученную смесь в фарш, перемешать. Поставить фарш в холодильник на 30 минут.

Соус: на сливочном масле обжарить муку, влить сливки, размешать до получения однородной массы.

Мокрыми руками сформовать небольшие шарики, обвалять в муке, выложить в емкость и залить соусом. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Котлеты из курицы с мандаринами

Ингредиенты

$^1/_2$ кг куриного фарша, 4 мандарина, 2 яйца, 2 столовые ложки панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления

Куриный фарш посолить, добавить яйца и тщательно перемешать. Сформовать котлетки, обвалять в панировочных сухарях. Мандарины очистить от кожуры, разделить на дольки. Половину мандаринов уложить на дно емкости, на них выложить котлеты. Сверху добавить оставшиеся дольки мандаринов. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Котлеты из печени «Медвежонок»

Ингредиенты

0,3 кг говяжьей печени, 0,3 кг говяжьего фарша, 1 яйцо, 1 морковка, 2 столовые ложки панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления

Морковь вымыть, отварить целиком, очистить и нарезать кубиками. Печень вместе с фаршем пропустить через мясорубку, добавить яйцо, морковь, посолить. Сформовать котлетки, обвалять в панировочных сухарях. Выложить котлеты в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки.

Котлеты паровые

Ингредиенты

0,4 кг говяжьего фарша, 0,2 кг свиного фарша, 2 картофелины, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 200 г подсохшего батона, $^1/_2$ стакана молока, 2 яйца, соль.

Способ приготовления

Мякоть батона замочить в молоке. Картофель очистить от кожуры, вымыть, натереть на крупной терке, посолить. В фарш добавить яйца, тертый картофель, измельченные чеснок и лук и отжатый батон. Все тщательно перемешать. Сформовать небольшие котлеты, обвалять в сухарях. Выложить котлеты в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки.

Зразы из индейки

Ингредиенты

$^1/_2$ кг филе индейки, 250 г белого хлеба, 1 луковица, 1 яйцо, $^1/_2$ стакана молока, $^1/_2$ стакана сливок, 2 столовые ложки кедровых орешков, 3 столовые ложки панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления

Филе индейки измельчить в блендере вместе с луком. С хлеба срезать корку и замочить мякоть в молоке. Фарш выложить в миску, добавить отжатый хлеб, соль, яйцо, все тщательно перемешать. Из фарша сформовать 6 лепешек, на центр каждой выложить орешки, защепить края, обвалять в панировочных сухарях. Сложить зразы в емкость, залить сливками и поставить на среднюю решетку пароварки.

«Птичьи гнезда» из телятины

Ингредиенты

$^1/_2$ кг телячьего фарша, 3 яйца, 100 г белого хлеба, 4 столовые ложки молока, 2 столовые ложки сливочного масла, соль.

Для подачи на стол: 4 веточки укропа, 4 веточки петрушки.

Способ приготовления

Хлеб размочить в молоке и отжать. 2 яйца сварить вкрутую.

Добавить в фарш отжатый хлеб, оставшееся сырое яйцо, посолить, перемешать. Сформовать из фарша 4 шарика. В каждом шарике сделать углубление, положить туда по половинке разрезанного поперек яйца. Выложить «гнезда» в емкость, на каждое положить по кусочку сливочного масла. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки. Готовые «гнезда» украсить веточками зелени.

Трубочки из говядины с сыром

Ингредиенты

$^1/_2$ кг говяжьего фарша, 2 столовые ложки сливочного масла, 100 г сыра (любого, твердых сортов), 4 зеленые оливки (без косточки), соль.

Способ приготовления

Фарш обжарить на сливочном масле, посолить. Сыр нарезать тонкими прямоугольными пластинами. На каждую пластину положить немного фарша, одну оливку, завернуть рулетиком и закрепить зубочисткой. Сложить рулетики в емкость, поставить на среднюю решетку пароварки.

Мясные шарики

Ингредиенты

0,4 кг говяжьего фарша, 1 яичный белок, 1 чайная ложка сахара, 1 столовая ложка соевого соуса, 1 чайная ложка кукурузного крахмала, 4 веточки петрушки, 3–4 пера зеленого лука, соль.

Способ приготовления

Зелень измельчить, перемешать с фаршем, посолить и тщательно взбить в блендере или вручную вилкой. Добавить яичный белок, несколько ложек холодной воды, соевый соус, крахмал, сахар, еще раз взбить. Мокрыми руками сформовать небольшие шарики, выложить их в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки.

Суфле куриное

Ингредиенты

$^1/_2$ кг куриного фарша, 2 яйца, $^1/_2$ стакана молока, 2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Отделить белки от желтков. В фарш добавить теплое молоко, взбить, положить растопленное сливочное масло, желтки, перемешать, добавить взбитые с солью белки и вымешать снизу вверх.

Выложить массу в емкость, смазанную маслом, и поставить ее на среднюю решетку пароварки.

Куриные палочки

Ингредиенты

$^1/_2$ кг куриного фарша, 2 яйца, 2 столовые ложки кукурузных хлопьев, 4 ядра грецкого ореха (крупных), 2 столовые ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Фарш смешать с сырыми яйцами, посолить, перемешать.

Грецкие орехи измельчить, смешать с маслом и выложить в фарш.

Сформовать из фарша удлиненный тонкий рулет, разрезать его небольшими «палочками», обвалять в хлопьях и уложить в емкость. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Рыбные котлеты с грибами

Ингредиенты

$^1/_2$ кг рыбного фарша (любого), 0,3 кг грибов (любых, маринованных), 2 картофелины, 2 зубчика чеснока, 2 яйца, 3–4 веточки петрушки, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить от кожуры, вымыть, натереть на мелкой терке. Грибы и чеснок измельчить. Рыбный фарш смешать с картофелем и грибами, добавить измельченную зелень и чеснок, яйца, немного посолить и тщательно перемешать.

Сформовать котлеты, выложить на нижний поддон пароварки.

Куриные зразы с омлетом

Ингредиенты

$^1/_2$ кг куриного фарша, 2 яйца, 2 столовые ложки сливочного масла, $^1/_2$ стакана молока, 2 столовые ложки муки, $^1/_2$ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Молоко взбить с яйцами, мукой, солью и перцем. Вылить в емкость и поставить на нижний поддон пароварки на 15 минут. Готовый омлет нарезать кусочками. Куриный фарш слегка посолить, добавить 1 яйцо, размягченное сливочное масло, тщательно перемешать. Сформовать лепешки толщиной 1 см. На центр каждой лепешки положить немного омлета, края защепить, придав лепешкам форму пирожков. Выложить в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки на 20 минут.

Биточки донские

Ингредиенты

$^1/_2$ кг свиного фарша, 0,3 кг говяжьего фарша, 2 яйца, 100 г сыра (любого, твердых сортов), 1 стакан круглозерного риса, 2 столовые ложки сливочного масла, $^1/_2$ чайной ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления

Свиной и говяжий фарши смешать, добавить яйца, посолить, поперчить, тщательно перемешать. Рис промыть и залить водой на 15 минут. В это время мокрыми руками сформовать небольшие биточки и выложить их на разделочную доску. Рис выложить в емкость, посолить, сверху разложить кусочки сливочного масла и биточки, посыпать натертым сыром. Поставить емкость на нижний поддон пароварки.

Мясной батон

Ингредиенты

0,8 кг говяжьего фарша, 0,2 кг свиного фарша, 200 г сыра (любого, твердых сортов), 2 яйца, 4–5 веточек укропа, 4–5 веточек петрушки, соль.

Способ приготовления

Зелень измельчить, сыр натереть на мелкой терке. Добавить в фарш зелень, половину натертого сыра, соль, яйца, все тщательно перемешать. Сформовать из фарша батон, выложить его в емкость и посыпать оставшимся сыром. Поставить на среднюю решетку пароварки.

При подаче на стол нарезать батон небольшими ломтиками.

Пюре из говядины с рисом

Ингредиенты

0,3 кг говяжьего фарша, $^1/_2$ стакана риса, 2 луковицы, 50 г сыра (любого, твердых сортов), 1 столовая ложка сливочного масла, 1 стакан воды, соль.

Способ приготовления

Рис промыть, залить холодной водой и поставить в емкости на нижний поддон пароварки на 20 минут. Сыр натереть на крупной терке.

Готовый рис смешать с фаршем, добавить измельченный лук, посолить, добавить кусочки сливочного масла, перемешать. Выложить массу в емкость, сверху посыпать натертым сыром. Емкость поставить на среднюю решетку пароварки.

Кнели из говядины

Ингредиенты

0,4 кг фарша говядины, 4 ломтика белого хлеба (без корочек), 2 яйца, 4 столовые ложки молока, 1 столовая ложка сливочного масла, 5 веточек укропа, соль.

Способ приготовления

Хлеб замочить в молоке, отжать и выложить в фарш. Фарш посолить, добавить измельченную зелень, тщательно перемешать. Выложить в фарш размягченное сливочное масло и яйца, еще раз тщательно перемешать. Сформовать шарики диаметром 2–3 см, выложить в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки.

Котлеты куриные с орехами

Ингредиенты

Для фарша: $^1/_2$ кг белого куриного мяса, 3 столовые ложки молока, 1 яйцо, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки панировочных сухарей, соль.

Для начинки: $^1/_2$ стакана очищенных грецких орехов, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка молока, $^1/_2$ стакана картофельных чипсов.

Способ приготовления

Для начинки смешать измельченные обжаренные орехи с разломанными на кусочки чипсами, добавить молоко, муку и тщательно перемешать. Мясо курицы пропустить через мясорубку, добавить молоко, масло, яйцо и соль.

Все перемешать, взбить и разделить небольшими порциями. Каждой порции придать форму лепешки, на середину выложить ореховую начинку. Свернуть лепешки в котлеты, слегка обвалять в сухарях и выложить в емкость. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Рулет с черносливом

Ингредиенты

Для фарша: 0,4 кг говяжьего фарша, 150 г чернослива (без косточек), 1 яйцо, соль.

Для теста: 2 стакана муки, 2 яйца, 0,3 стакана воды, соль.

Способ приготовления

Из муки, воды, яиц и соли замесить тесто и оставить его на 30 минут. Чернослив вымыть, воду слить, ягоды измельчить и переложить в фарш, посолить и перемешать. Тесто раскатать в прямоугольный тонкий пласт. Выложить на тесто фарш ровным слоем, скатать в рулет. Разрезать рулет на 8 порционных кусочков и выложить в емкость. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Овощные блюда

Помидоры с сыром

Ингредиенты

4 помидора (средних размеров), 100 г сыра (любого, твердых сортов), 2 столовые ложки сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Помидоры нарезать ломтиками, посолить, уложить в емкость, сверху разложить кубики масла и посыпать натертым на крупной терке сыром. Поставить емкость на среднюю решетку пароварки.

Котлеты из фасоли с овощами

Ингредиенты

1/2 кг белой фасоли, 2 яйца, 1 морковка, 1 луковица, 1 болгарский перец, 2 столовые ложки муки, соль.

Способ приготовления

Фасоль промыть, замочить в холодной воде на 4 часа. Пропустить фасоль и очищенные овощи через мясорубку, добавить яйца, муку, перемешать, посолить. Сформовать небольшие котлетки, выложить их в емкость и поставить на среднюю решетку пароварки.

Капустные котлеты

Ингредиенты

1 вилок белокочанной капусты, 3 столовые ложки манной крупы, 2 яйца, $^1/_2$ стакана молока, $^1/_2$ стакана панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления

Капусту тонко нашинковать и выложить в глубокую миску. В теплое молоко всыпать манную крупу и тщательно перемешать. Добавить в молоко желтки, посолить, еще раз перемешать и вылить смесь на капусту.

Из полученного фарша сформовать небольшие котлеты. Мокрыми руками обвалять каждую сначала во взбитых белках, затем в панировочных сухарях. Сложить котлеты в емкость, накрыть фольгой и поставить на среднюю решетку пароварки.

Морковный пудинг с яблоками

Ингредиенты

2 морковки, 4 зеленых яблока, 3 столовые ложки манной крупы, $^1/_2$ стакана молока, 1 яйцо, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 чайная ложка сахара, соль.

Способ приготовления

Морковь и яблоки очистить и мелко нарезать. Добавить молоко, перемешать и поставить в емкости на среднюю решетку пароварки на 15 минут. Готовую массу перемешать, добавить манную крупу, желток, сахар, перемешать и добавить взбитый яичный белок. Формочки для выпечки смазать сливочным маслом, выложить подготовленную массу и поставить на среднюю решетку пароварки на 15 минут.

Шары морковные

Ингредиенты

4 морковки, $^1/_2$ стакана сахара, $^1/_2$ стакана муки, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 щепотка соды, 1 щепотка ванили.

Способ приготовления

Морковь натереть на мелкой терке, смешать с сахаром и оставить на 10 минут. Выделившийся сок слить, в морковь добавить муку, соду, погашенную лимонным соком, ваниль. Все перемешать и сформовать шарики. Сложить шарики в емкость и поставить на верхнюю решетку пароварки. Подавать шарики, полив морковным соком.

Суфле картофельное

Ингредиенты

5-6 картофелин (среднего размера), 3 яйца, 100 г сыра (любого, твердых сортов), 1 $^{1}/_{2}$ стакана молока, 2 столовые ложки сливочного масла, $^{1}/_{2}$ стакана сметаны, 1 столовая ложка панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления

Картофель очистить, вымыть и отварить до готовности. Размять картофель, добавить соль, горячее молоко, сливочное масло, яйца и натертый на терке сыр. Все тщательно перемешать. Выложить массу в емкость, с помощью вилки нанести на поверхность узор в виде елочки, посыпать сухарями и поставить на среднюю решетку пароварки.

При подаче полить суфле сметаной.

Цветная капуста в сметане

Ингредиенты

1 вилок цветной капусты, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 2 столовые ложки растительного масла, 1 стакан сметаны, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления

Разобрать капусту на соцветия, вымыть, обсушить на салфетке, посолить, обвалять в панировочных сухарях и обжарить на растительном масле 5–6 минут. Смешать измельченный укроп со сметаной. Выложить капусту в емкость и залить сметанно-укропной смесью. Поставить на верхнюю решетку пароварки.

Паштет капустный

Ингредиенты

1 вилок капусты белокочанной (маленький), 1 стакан грецких орехов (очищенных), 2 столовые ложки сметаны, соль.

Способ приготовления

Капусту нарезать кусочками и пропустить через мясорубку вместе с орехами. Посолить, добавить сметану, тщательно перемешать, сложить в емкость. Поставить емкость на верхнюю решетку пароварки. Готовым паштетом можно намазывать небольшие кусочки хлеба, а можно подавать отдельно.

Кабачки с яйцом

Ингредиенты

1 кабачок (молодой), 4 яйца, $^1/_2$ стакана молока, соль.

Способ приготовления

Кабачок очистить от кожуры, нарезать тонкими колечками. Яйца сварить вкрутую, очистить и нарезать кружочками.

Уложить кабачки в емкость, в центр каждого положить кружок яйца, посолить, посыпать измельченной зеленью, залить молоком. Поставить емкость на верхнюю решетку пароварки.